

## JISMONIY TARBIYA TALIMINING ASOSIY SHAKL VA XUSUSIYATLARI

**Karimov Oybek Avazovich**

*Farg'ona viloyati Buvayda tumani*

*1 sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi*

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada bolalarda jismoniy qobiliyat, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, bola shaxsini tarbiyalashda kompleks yondashish masalalari yoritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, texnologiya, mashq, dars, bilim, jarayon, amaliy.*

O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim, tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish va jamiyatni rivojlantirishda muhim ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi. Umumiy o'rta ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarini yangi pedagogik texnologiyalar orqali tashkil etish jarayonida o'quvchilarning bilim olish va amaliy faoliyatlarini faollashtirishga yo'naltirilganligi hozirgi kun talabidir. Jismoniy tarbiya talimining asosiy shakl va mazmunlari jismoniy tarbiya darslari hamda sport mashg'ulotlarini tashkil etadi. Bu ikki yo'nalishda qamrovi keng va yuksak maqsadlarga qaratilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar mujassam. Ularning har birida umumiy va maxsus maqsadlarga qaratilgan o'ta mas'uliyatli ta'lim-tarbiya jarayonlari integratsiyalashib (o'zaro hamkorlik, o'zaro bog'liqlik), sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda xizmat qiladi. Oila, bog'cha, maktab va barcha tur hamda toifalardagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajalari e'tiborga olinib, o'sish va rivojlanish davrlarida jismoniy mashq o'yinlarining shakli, turi, yuklamalari hamda o'rgatish (ta'lim berish) jarayonlari o'zaro bog'liq. Sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar ham ishtirokchilarning yoshi, jinsi, sport tayyorgarligiga nisbat tashkil etilib, texnik-taktik amallarning oddiy turidan asta-sekin murakkab qismlarini o'rgatish amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi. Jismoniy tarbiyatizimi deganda, jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliги tushuniladiki, u jamiyat a'zosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin. Shunday qilib, Mamlakatimizdagi jismoniy tarbiyaning maqsadi, O'zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir u maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir. Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatda kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jismonan kamolotga erishgan bo'lishi kerakligi talabini qo'ymoqda. Har bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlanishgan. O'z farzandlarini xalq og'zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jismonan va manan shakllangan

bo'lishlarini orzu qilganlar. Jismon yetarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. "Har qanday mehnat- bu aqliy jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi", -degan edi Chernishevskiy. Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funktsional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaaga to'g'ridan- to'g'ri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko'nikmalar zahirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mehnat faoliyati harakat texnikasini tez egallaydi. Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda sog'lom bo'lsada, harakat zahirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan harakat texnikasini sekin o'zlashtiradi. Engil atletika mashqlari (oddiy yurish, sportcha yurish, turli masofalarga yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itish turlari) jismoniy tarbiya darslari hamda deyarli barcha sport turlari mashg'ulotlarida maqsadli qo'llanilishi bilan eng ustuvor turadi. Ular, asosan: umumrivojlantirish, maxsus jismoniy tayyorgarliklarni tayyorlash, sport mahoratidagi texnik-taktik amallarni mustahkamlashda (qaysi sport turi bo'lishidan qat'i nazar) foydalaniladi.

Xulosa tariqasida aytish zarurki, yuqoridagi mulohaza va tavsiyalar o'quvchi yoshlar va mehnatkashlarning sihat-salomatligini yaxshilash, jismoniy tayyorgarlik va barkamollik darajalarini rivojlantirishga qaratilgan. Qosh qo'yaman deb, ko'z chiqarish naqliga o'xshash salbiy ta'sir va ortiqcha amaliy faoliyatlar bo'lmasligi (yurak, o'pka, bo'g'in, mushak, ichki a'zolarga zarar keltirmaslik) uchun, eng avvalo, tibbiy va jismoniy tarbiya talimining asoslarini bilishga to'g'ri keladi. Shu asosda ehtiyoj, ixlos, istak va ma'lum maqsadlar asosida mashq-o'yinlar turini tanlab olish, ular bilan doimiy ravishda shug'ullanish talab etiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" o'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 2005.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent, "Iqtisod -moliya" 2008.
3. Matvyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie Moskva – 2005.